Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con SEMANA

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 10

Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



Semana del 12 al 16 de Noviembre

LUNES 12



HOJALDRITOS DE QUESO CON TRES SALSAS

MARTES 13



PASTA CON MOLLEJITAS DE CORDERO

MIÉRCOLES 14



CONEJO AL JEREZ CON TRIÁNGULO DE PATATA

JUEVES 15



ALUBIAS ROJAS CON ROLLITOS DE CODILLO

VIERNES 16



GALLO REBOZADO CON GELATINA DE GAMBAS

Hojaldritos de queso con tres salsas

1 Hidratar las pasas

PON las pasas a remojo en el ron. Corta en rodajas la zanahoria y pon a cocer en un cazo con agua y un punto de sal. Trocea la remolacha cocida y el pimiento verde.



2 Triturar las salsas



TRITURA en tres vasos distintos, el pimiento, la remolacha y la zanahoria con un chorrito de aceite. Trabaja bien con la batidora hasta conseguir una masa homogénea, cuela y reserva las tres salsas.

3 Cerrar los hojaldres

CORTA en rectángulos el queso (3 por persona). Estira el hojaldre y haz 12 cuadrados. Pon 4 pasas, el taco de queso y cubre con un cuadrado de pasta más grande que la base. Cierra con un tenedor y pinta con huevo batido la superficie.



4 Pintar con huevo batido



COLOCA los hojaldres en una placa de horno, pinta con huevo batido y hornea a 180º C durante 15 min. Sirve los hojaldres acompañados con las salsas y decora con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Para evitar que la zona por donde hemos cortado un queso se nos seque y adquiera una costra dura, untaremos esta parte con un poco de mantequilla. Así se mantendrá fresca.



LUNES 12/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 láminas de pasta de hojaldre
- 200 gr. de queso
- 50 gr. de pasas de corinto
- 1 copa de ron
- 1 huevo
- 1 pimiento verde
- ½ remolacha cocida
- 1 zanahoria
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Pasta con mollejitas de cordero

1 Cocer la pasta



PON a cocer la pasta en una cacerola con abundante agua hirviendo y sal. Deja que se cocine 2 minutos. Refresca, escurre y reserva.

2 Añadirla a las verduras



CORTA los ajetes y ponlos a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Deja que se cocinen a fuego moderado y agrega la pasta cocida a la sartén con las verduras y saltea.

3 Pasar las mollejas por harina



LIMPIA las mollejas en un recipiente con abundante agua fría y un chorrito de vinagre. Escurre, seca bien y corta en trocitos. Sazona las mollejas, pasa por harina y cuela para retirar el exceso de harina.

4 Freír las mollejas



FRÍE los dientes de ajo cortados en láminas y la guindilla cortadita, luego las mollejas y retira a un plato con papel de cocina. Sirve la pasta en un plato, haz un nido y pon ahí las mollejas. Decora el plato con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Para cocinar la pasta se debe colocar en un recipiente grande 1 litro de agua hirviendo con sal por cada 100 gramos de pasta. Si la pasta es fresca, debe agregarse un chorrito de aceite y si es rellena, debe colocarse antes de que el agua hierva.



MARTES 13/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 200 gr. de pasta fresca
- 400 gr. de mollejas de cordero
- 1 manojo de ajetes frescos
- 12 espárragos verdes
- 4 dientes de ajo
- harina
- vinagre
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 guindilla picante
- perejil picado

Conejo al jerez con triángulo de patata

1 Cocinar el conejo



CORTA en trocitos el conejo y dora en la olla rápida. Cuando esté, añade una cebolla picada y dos dientes de ajo en láminas, agrega arroz, tomate, jerez y agua. Aromatiza romero y tomillo. Tapa la olla y cocina 8 minutos (al 2).

2 Rallar las patatas



PON a cocer las patatas con piel en una cacerola con abundante agua hirviendo y sal. Deja que se cocinen 18-20 minutos (tienen que estar un poco al dente).
Pela y ralla con un rallador grueso.

3 Hacer la tortilla



PICA la otra cebolla en juliana y ponla a pochar. Añade la patata rallada y sal. Mezcla y presiona con un tenedor. Tapa la sartén y deja que se dore. Dale la vuelta y deja que se dore por el otro lado. Retira a un plato con papel y corta en cuatro porciones.

4 Servir



ABRE la olla rápida y si la salsa está un poco ligera, liga con un poco de harina de maíz diluida en agua fría. Sirve el conejo en un plato y acompaña con una porción de patata. Decora el plato con un poco de romero.

El consejo de KARLOS

✔ La carne de conejo realza su sabor, si antes de cocinarlo lo dejamos en una marinada de vino, condimentada con chalotes, zanahorias, perejil, ajo y tomillo.



MIÉRCOLES 14/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1 conejo
- 2 patatas
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 25 gr. de arroz
- ½ vaso de salsa de tomate
- 1 vaso de vino de jerez
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- tomillo
- romero

Alubias rojas con rollitos de codillo

1 Cortar la carne



PON las alubias a remojo desde la víspera. Pon el codillo en una fuente apta para el horno, agrega un chorrito de aceite e introduce al horno 200º C 20 minutos. Cuando esté bien dorado, pica la carne.

2 Cocinar las alubias



ESCURRE el agua de las alubias (puestas en remojo de víspera) y ponlas en la olla rápida. Cúbrelas con agua fresca, agrega el laurel, dientes de ajo, cebolla picadita y la cucharadita de comino. Sazona y cuece 12-15 min., desde que salga vapor.

3 Agregar pimentón



ESCALDA las hojas de berza 5 minutos en agua hirviendo y escúrrelas. Pica pimiento y pon a pochar. Sazona y rehoga hasta que se dore. Añade la carne troceadita y saltea. Agrega el pimentón y cocina brevemente.

4 Rellenar las hojas



RELLENA las hojas de berza y colócalas en una fuente de horno. Introduce en el horno a 180º C. durante 5 minutos (hasta que se calienten). Sirve las alubias en una legumbrera y acompaña con los rollitos.

El consejo de KARLOS

✔ **Si se te ha olvidado poner las alubias en remojo la noche anterior, no desesperes y utiliza este truco: Da un hervor a las alubias, retíralas del fuego y deja que reposen en el agua de cocción hasta que se enfríen. Luego, reinicia la cocción.**



JUEVES 15/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 400gr. de alubias rojas
- 1 codillo de cerdo cocido
- 4 hojas de berza o repollo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de pimentón picante

Gallo rebozado con gelatina de gambas

1 Hacer el caldo

PON a remojo las hojas de gelatina en un cuenco con agua fría 5-10 min. Pela las gambas y haz un caldo corto con las cabezas y cáscaras con agua, sal y una hojitas de estragón. Deja que hierva durante 10-15 minutos.



2 Saltear las gambas



SALTEA las gambas. Sazona y escurre el exceso de aceite. Coloca las gambas en moldes. Cuela el caldo con las cabezas y agrega las gelatinas y el vermouth. Vierte a los moldes con gambas y deja enfriar en la nevera hasta que cuaje.

3 Elaborar la gelatina

LIMPIA los gallos y saca los filetes limpios. Sazona, pasa por harina y huevo batido (se le puede añadir pimentón al huevo batido, para hacer la mitad de los filetes un poco más rojos), y fríe en una sartén con aceite bien caliente.



4 Freír los filetes



DESMOLDA los moldes con la gelatina de gambas.Coloca los filetes de gallo y acompaña con la gelatina de gambas. Decora con una ramita de perejil y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ La gelatina se disuelve bien en el microondas. No se debe poner nunca en un líquido hirviendo ya que pierde su poder gelificante. Y tampoco podemos congelar comida hecha con gelatina, porque la pieza gelatinosa se vuelve quebradiza.



VIERNES 16/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 gallos de ración
- 300 gr. de gambas
- 8-10 hojas de gelatina
- harina y huevo batido
- ½ copa de vermouth blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- estragón
- pimentón dulce
- perejil